

貝氏刷牙法

基本概念

1. 每天刷牙的時機有哪些？

(1) 起床後

(2) 睡覺前

(3) 三餐飯後

基本概念

2. 如何選擇適當的牙刷與含氟牙膏

牙刷的選擇與保養

選擇

- ✓ 軟毛小牙刷
- ✓ 選擇三排六束的牙刷

保養

- ✓ 每次使用後要沖洗乾淨
- ✓ 將牙刷放在通風處

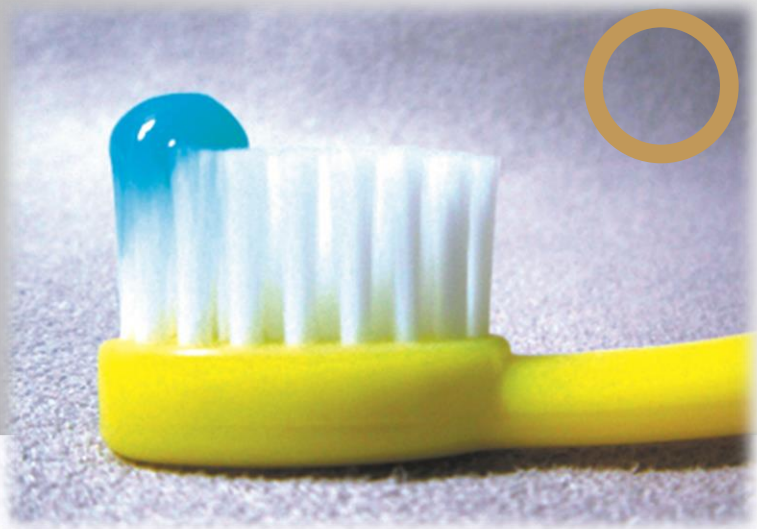
更換

- ✓ 約1~3個月
- ✓ 當刷毛失去彈性
- ✓ 刷毛向外炸開
- ✓ 感冒痊癒後



選擇兒童含氟牙膏注意事項

1. 含氟量 (1000 ~ 1500 ppm)
2. **不要**香甜味之添加劑
3. 牙膏用量適當：孩童每次使用約**豌豆仁**大



兒童牙膏建議用量



0~6歲：薄薄一層

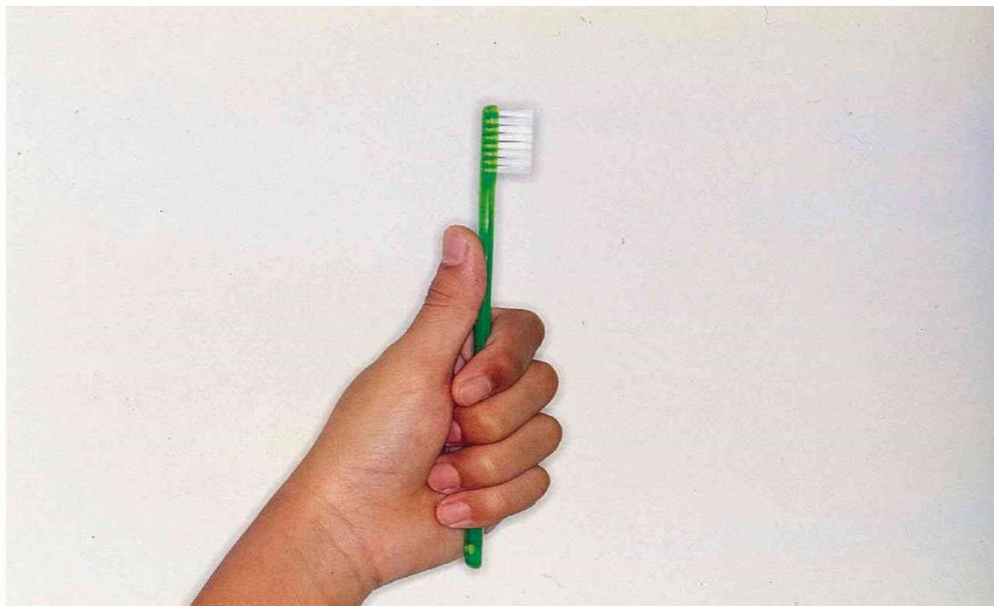
6歲以上：0.5cm、豌豆仁大

牙刷握法



握牙刷方式：
一級棒！讚！

大姆哥握著牙刷柄背後



握牙刷方式：
一級棒！讚！

大姆哥握著牙刷柄背後



面對鏡子

刷上排牙
刷毛朝上
刷下排牙
刷毛朝下

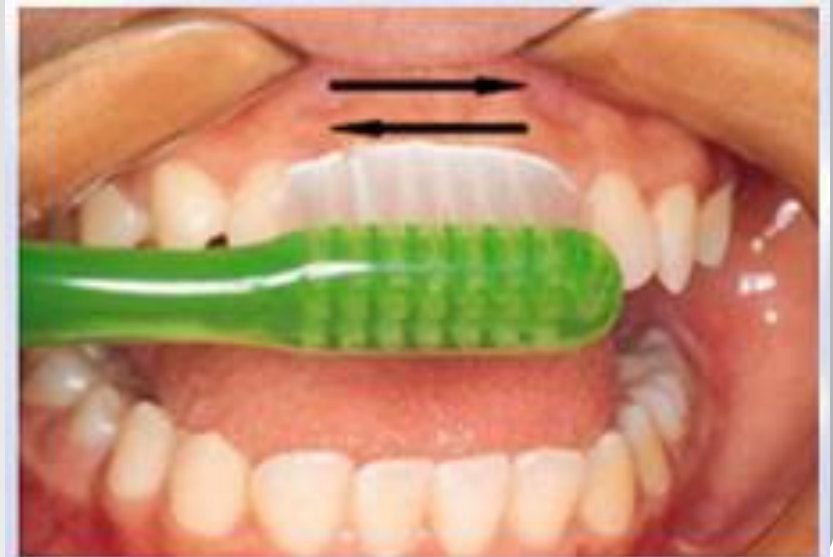


刷牙概念

- 牙刷與牙面成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$
- 涵蓋一點點牙齦
- 兩顆兩顆左右刷約四個八拍



刷毛與牙面成45度角



短距離左右來回刷

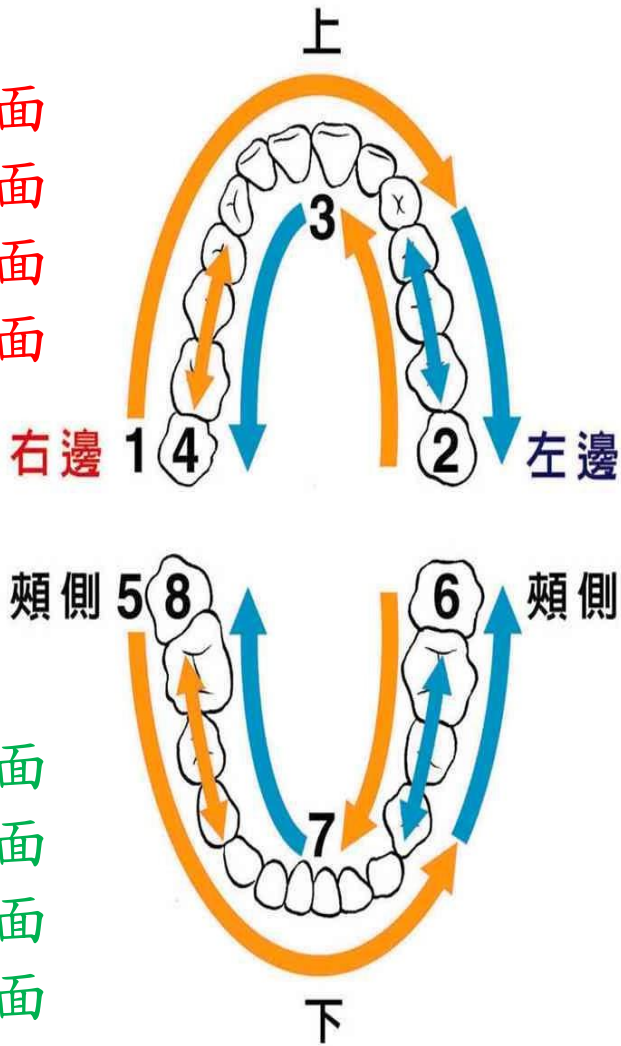
刷牙的順序

11-4

- 1-頰側面
- 2-咬合面
- 3-舌側面
- 4-咬合面

右

- 5-頰側面
- 6-咬合面
- 7-舌側面
- 8-咬合面



右邊開始
右邊結束

外側、咬合面
內側面 都要刷

左

刷牙
有一定的順序
才不會忘記

潔牙要面面俱到



頰側面



舌側面

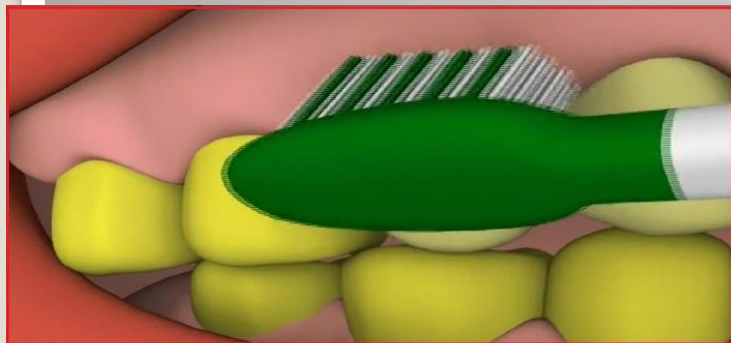


咬合面

潔牙要面面俱到

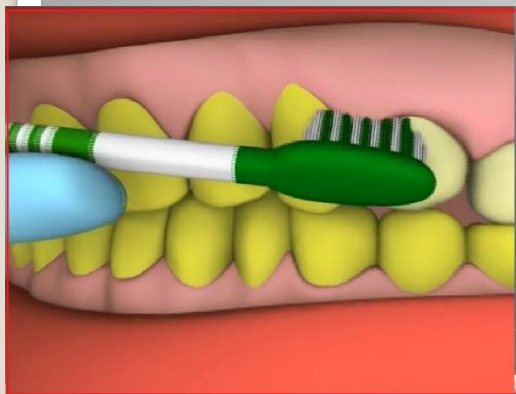
- 刷牙主要是清潔牙齒的**頰面**與**舌面**，尤其是**牙齒靠近牙齦處**及**咬合面**。
- 刷牙時必須涵蓋一點牙齦才能把牙蓋清乾淨，『涵蓋一點牙齦』並不代表刷牙齦或按摩牙齦。
- 只要把**牙菌斑**除掉，牙齦自然會恢復健康。
- 貝氏刷牙法主要的優點是它能刷進牙齦溝內一點點，這對牙周健康最有幫忙。

貝氏刷牙的步驟



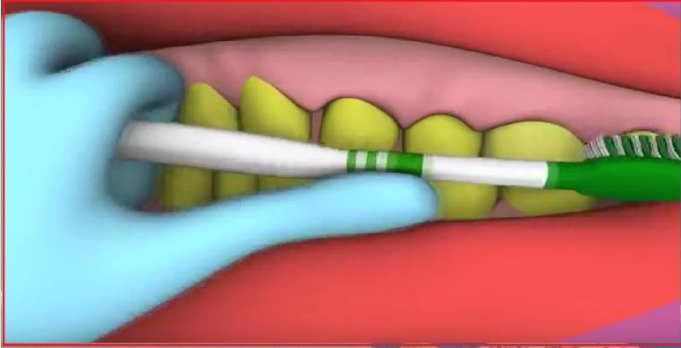
1. 右上後牙頰側面(右手)

貝氏刷牙的步驟



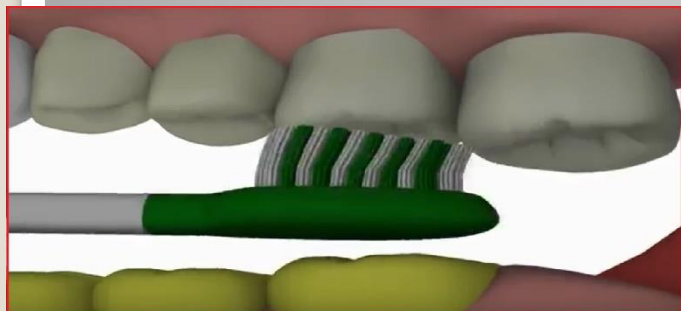
2. 上顎門牙頰側面

貝氏刷牙的步驟



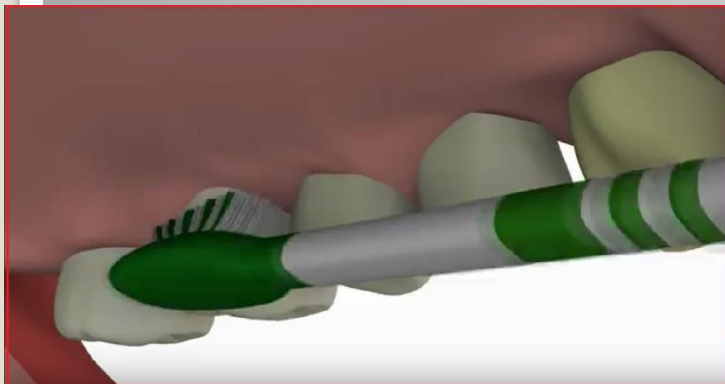
3. 左上後牙頰側面(左手)

貝氏刷牙的步驟



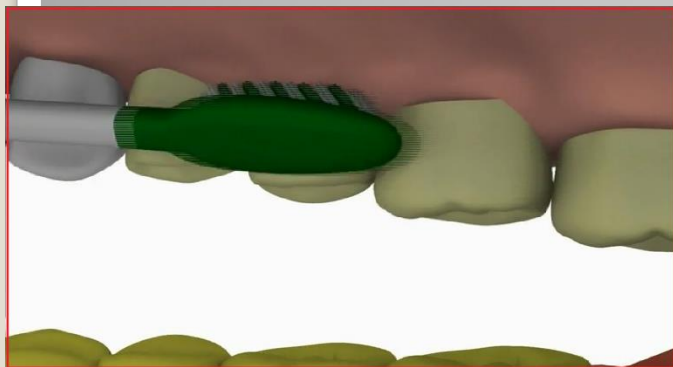
4. 左上後牙咬合面

貝氏刷牙的步驟



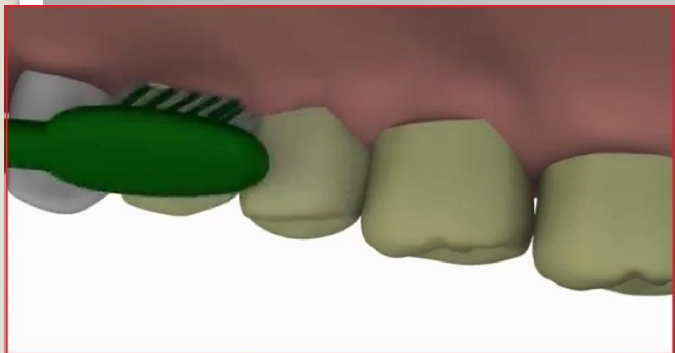
5. 左上後牙舌側面(右手)

貝氏刷牙的步驟



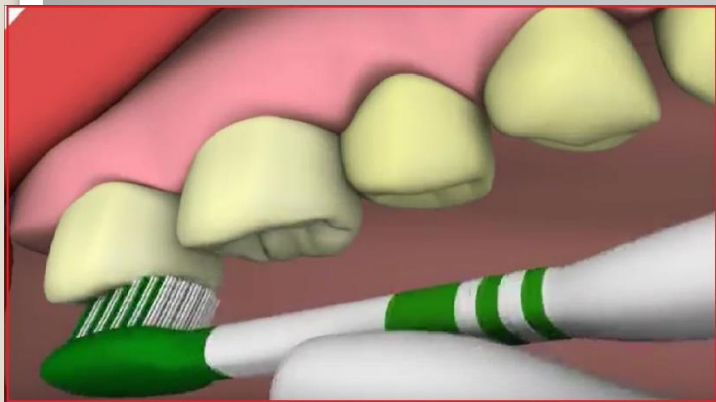
6. 上顎門牙舌側面

貝氏刷牙的步驟



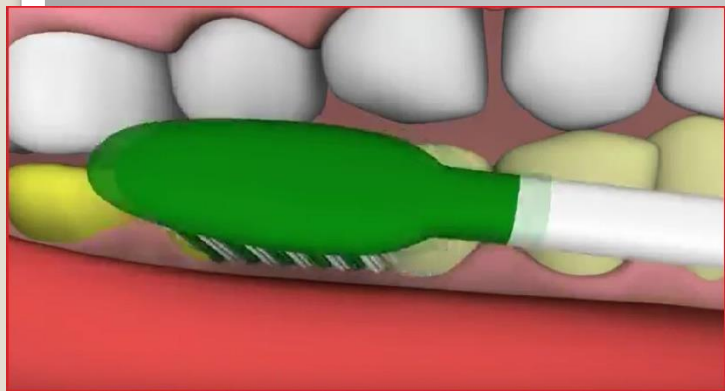
7. 右上後牙舌側面(左手)

貝氏刷牙的步驟



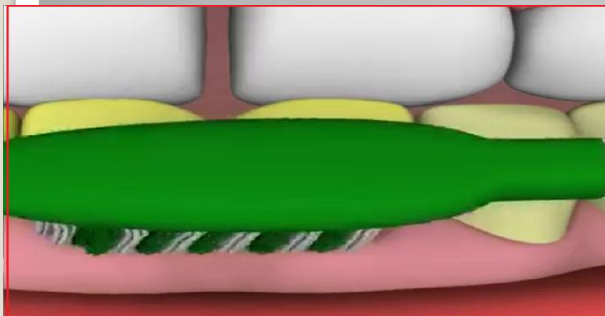
8. 右上後牙咬合面(右手)

貝氏刷牙的步驟



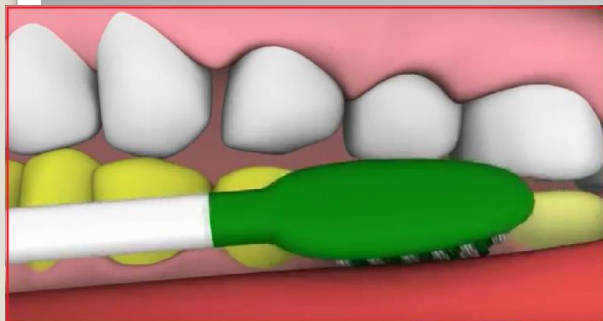
9. 右下後牙頰側面

貝氏刷牙的步驟



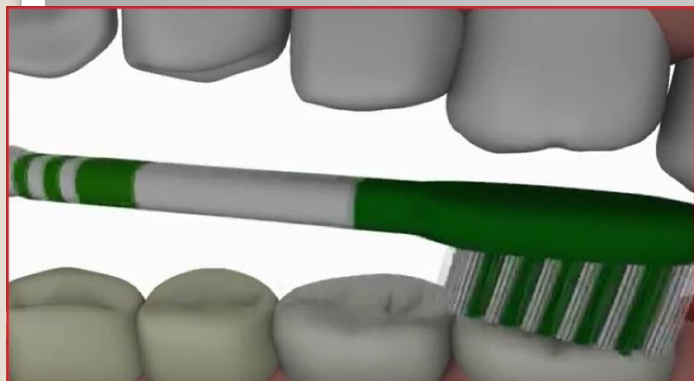
10. 下顎門牙頰側面

貝氏刷牙的步驟



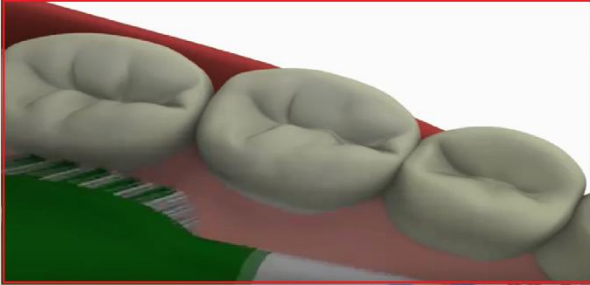
11. 左下後牙頰側面(左手)

貝氏刷牙的步驟



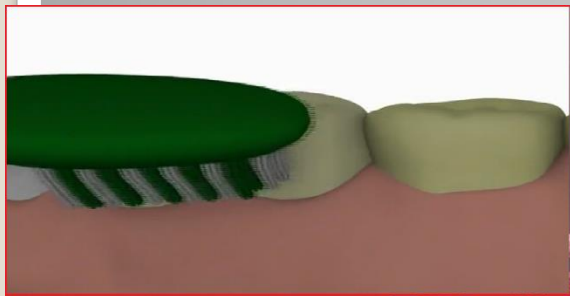
12: 左下後牙咬合面

貝氏刷牙的步驟



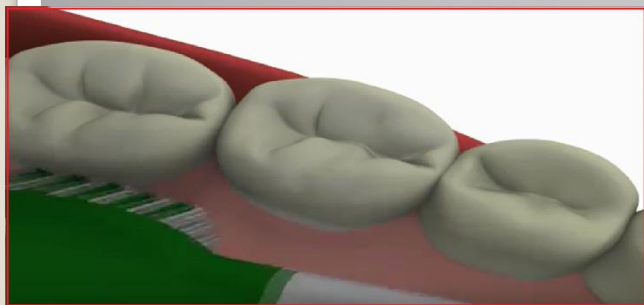
13. 左下後牙舌側面(右手)

貝氏刷牙的步驟



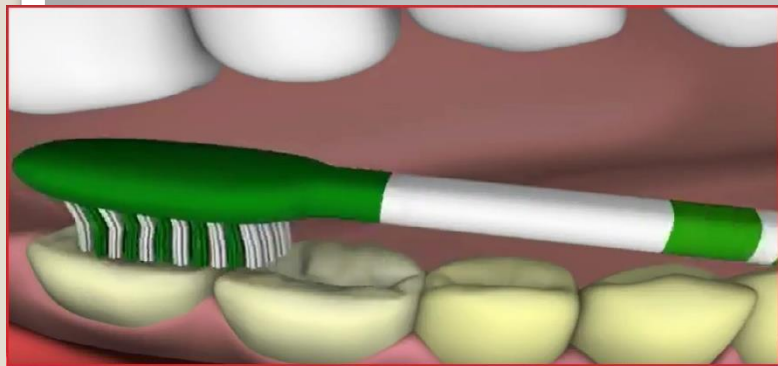
14. 下顎門牙舌側面

貝氏刷牙的步驟



15. 右下後牙舌側面(左手)

貝氏刷牙的步驟



16. 右下後牙咬合面(右手)

貝氏刷牙連續動作



請跟著影片再做一次



請跟著音樂再練習一次



你學會了嗎？
回家記得要用

貝氏刷牙法
刷牙喔